

P R O G R A M M

2009



Aarau  eusi gsund Stadt

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten unser Kursprogramm 2009 in den Händen. Ob dies aus purem Zufall, aus Neugierde oder klarer Absicht geschieht?

Wie auch immer: Wir hoffen, dass unsere zahlreichen und bunt gemischten Angebote bei Ihnen den Wunsch auslösen, sich für einen unserer Kurse anzumelden und auch, dass Sie diesen Wunsch umsetzen, indem Sie den Anmeldetalon auf Seite 22 einsenden, Ihre Anmeldung via www.aarau.eusi.gsund.stadt.ch mailen oder uns telefonieren auf die Nummer 062 822 32 61. Sie erreichen uns am besten von Montag bis Freitag zwischen 9 bis 12 Uhr.

Wir haben seit 1. November 2008 einen neuen Standort: Zusammen mit aarau info, Aargau Tourismus und Standortmarketing Aarau sind wir mitten drin, am Schlossplatz 1 (ehemals Prantl). Schauen Sie bei uns rein und schnuppern Sie in unseren Informationsschriften, teilen Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen mit - kurz: Treten Sie in Kontakt mit uns!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team von AARAU eusi gsund Stadt



Kurt Röthlisberger



Rita Wegmüller



Patrizia Tomasi

INHALT

ESSEN UND TRINKEN

Seiten 4–5

BEWEGUNG UND SPORT

Seiten 6–13

WIR ÜBER UNS

Seiten 14–15

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Seiten 16–17

TABAK- UND ALKOHOLPRÄVENTION

Seiten 18–19

ERLEBEN UND GENIESSEN

Seiten 20–21

ALLGEMEINE HINWEISE UND ANMELDUNG

Seite 22





Abnehmen mit Spass

Schritt für Schritt zum gesunden Körpergewicht.
12 Treffen, aufgeteilt in: Ernährungsberatung (6x),
Mentaltraining (3x), Nordic Walking (3x)

Teilnahmebedingung Frauen: Bauchumfang ab 88 cm,
Männer: ab 102 cm, gemessen in Taillenhöhe,
normal ausatmen.

Bei grosser Nachfrage erhalten Personen mit
erhöhtem Risiko den Vorzug!

Aarau

23. Februar–15. Juni

24. August–16. November

Montag, 15.30–17.00 Uhr

Montag, 18.30–20.00 Uhr

AARAU eusi gesund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin
Erika Zahner, Mentaltrainerin
Verena Hartman, Nordic Walking-Instruktorin
Fr. 390.-/12x

Baden

3. März - 26. Mai

25. August–1. Dezember

Dienstag, 15.30–17.00 Uhr

Dienstag, 18.30–20.00 Uhr

Werkhofsgebäude/Parkplatz Schadenmühle, Baden
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin
Erika Zahner, Mentaltrainerin
Marianne Süss, Nordic Walking- Instruktorin
Fr. 390.-/12x

Brugg

24. Februar–16. Juni

25. August–17. November

Dienstag, 18.30–20.00 Uhr

Berufs- und Weiterbildungszentrum, Annerstrasse 12, Brugg

Maria Imfeld, Ernährungsberaterin

Erika Zahner, Mentaltrainerin

Marianne Süss, Nordic Walking-Instruktorin

Fr. 390.–/12x

Wochenmarkt im Graben

Saisonal und regional!

Wir kommen an den Markt und präsentieren Gluschtiges zum Ausprobieren und geben Ihnen Ideen und Rezepte mit nach Hause.

Lassen Sie sich überraschen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf dem Holzmarkt am:

28. März 09

27. Juni 09

31. Oktober 09

Samstag von 8.00–12.00 Uhr





Über Mittag

Aerobic & Kondition

10. Februar–7. April, 9x
28. April–30. Juni, 10x
11. August.–27. Oktober, 10x
3. November–19. Januar 2010, 10x
Dienstag, 12.15–13.00 Uhr

Turnhalle Schanzmätteli, Schanzmättelistrasse, Aarau
Claudia Welte Djafar, dipl. Sportlehrerin
Fr. 85.-/10 x

Über Mittag

Alles schon bewegt?

Abwechslungsreiches Training für Herz, Muskeln und Seele.

12. Februar–2. April 09
Donnerstag, 12.15–13.00 Uhr

Turnhalle Schanzmätteli, Schanzmättelistrasse, Aarau
Claudia Welte Djafar, dipl. Sportlehrerin
Fr. 68.-/8x

Über Mittag

Aqua-Fit/Wassergymnastik mit Tiefwasserjogging

10. Februar–7. April, 8x
28. April–23. Juni, 9x
11. August–27. Oktober, 10x
3. November–19. Januar 2010, 10x
Dienstag 11.50–12.40 Uhr
Dienstag 12.50–13.40 Uhr

13. Februar–3. April, 7x
1. Mai–26. Juni, 9x
14. August–30. Oktober, 10x
6. November–22. Januar 2010, 10x
Freitag, 11.50–12.40 Uhr
Freitag, 12.50–13.40 Uhr

Hallenbad Telli, Aarau
Therese Schenk, Aqua-Fit-Instruktorin
Fr. 150.-/10x exkl. Eintritt Hallenbad

Aqua-Fit/Wassergymnastik mit Tiefwasserjogging

Entfelden

14. Februar–4. April

Samstag, 9.00–9.50 Uhr

Samstag, 10.00–10.50 Uhr

Samstag, 11.00–11.50 Uhr

Fr. 105.-/7x exkl. Eintritt Hallenbad

25. April–13. Juni

Samstag, 9.00–9.50 Uhr

Samstag 10.00–10.50 Uhr

Samstag, 11.00–11.50 Uhr

Fr. 120.-/8x exkl. Eintritt Hallenbad

17. Oktober–16. Januar 2010

Samstag, 9.00–9.50 Uhr

Samstag, 10.00–10.50 Uhr

Samstag, 11.00–11.50 Uhr

180.-/12x exkl. Eintritt Hallenbad

Hallenbad, Entfelden

Therese Schenk, Aqua-Fit-Instruktorin

Bodyfit für Frauen

Bewegungstraining mit Entspannungsübungen

09. Februar–6. April, 9x

27. April–29 Juni, 9x

10. Aug.–26. Okt., 10x

2. Nov.–18. Jan.10, 10x

Montag, 9.00 –10.00 Uhr

Dojo Telli, Judolokal, erreichbar über Hinterausgang

Delfterstrasse, Aarau

Hanni Säuberli, dipl. Bewegungspädagogin

Fr. 140.-/10x

Alle Kurse online: www.aaraueusigsundstadt.ch



In Zusammenarbeit mit Rolling Rock Aarau:

1. Inline Skating

Sicheres Skaten, Stürzen, Bremsen, erkennen und meistern von Gefahrensituationen und Hindernissen, Materialkunde

- a) **Grundkurse für Erwachsene** ab 16 Jahren
5x1,5 h / Fr. 160.-
- b) **Grundkurse für Kinder** zwischen 6 - 11 Jahre
8x1 h / Fr. 135.-
- c) **Ferienkurse für Kinder** zwischen 6 - 11 Jahre
3x1 h / Fr. 55.-
Kursort: Rolling Rock, Industriestrasse 44, Aarau

2. Skateboard Level 1 / 2 / 3

Basics, Ollie, Turn fs+bs, Slalom, Halfpipe pushing, droping in, Shovit

- a) **Grundkurse für Kinder** und Jugendliche ab 5 Jahre
8x1 h / Fr. 135.-
- b) **Ferienkurse für Kinder** und Jugendliche ab 5 Jahre
3x1 h / Fr. 55.-
Kursort: Rolling Rock, Industriestrasse 44, Aarau

3. Skike-Kurse

Der Ideale Ausgleich zum Langlaufen im Frühling, Sommer und Herbst

Kurse für Erwachsene ab 16 Jahren

1x 1,75 h / Fr. 50.-

Kursort: Schachen, Parkplatz Schwimmbad, Aarau

Kursdaten und Anmeldung:

www.aaraueusigsundstadt.ch

Für Fortgeschrittenen-Kurse und Speed-Kurse (die optimale Vorbereitung für den Gigathlon): wenden Sie sich bitte direkt an Rolling Rock: info@rollingrock.ch / www.rollingrock.ch Tel. 062 823 30 23

Jogging-Kurse

AnfängerInnen und Fortgeschrittene

28. April–25. Juni
Dienstag und Donnerstag
19.00–ca. 20.00 Uhr

Leichtathletikstadion Schachen, Aarau
Jogging-LeiterInnen-Team von AARAU eusi gsund Stadt
Fr. 60.-/18x
Anmeldung am Kursort

Jogging-Vorbereitungstraining Hallwilersee-Lauf

Ziel: 21,1 km rund um den Hallwilersee am
Samstag, 10. Oktober

Kurs-Anforderung: Fortgeschrittene, welche 5 km ohne
Unterbruch joggen

28. April–25. Juni sowie 11. August–8. Oktober
Dienstag und Donnerstag, 19.00–ca. 20.30 Uhr

Leichtathletikstadion Schachen, Aarau
Werner Brunner, Jogging-Leiter
Fr. 170.-/36x inkl. Anmeldung, Startgeld

Nordic Walking Aufbaukurs

EinsteigerInnen, Fortgeschrittene, «Grosse Grössen»
(ab BMI 25)

28. April–25. Juni
Dienstag und Donnerstag
8.30–ca. 10.00 Uhr und 19.00–ca. 20.30 U

KEBA/Gönhardwald, Aarau
Nordic Walking-LeiterInnen-Team von AARAU eusi gsund Stadt
Fr. 60.-/18x
Anmeldung am Kursort

Alle Kurse online: www.aaraueusigsundstadt.ch



Nordic Walking Technikkurs

AnfängerInnen ohne Grundkenntnisse

9. Februar–2. März

17. August–7. September

Montag, 18.30–19.30 Uhr

12. Februar–05. März

20. August–10. September

Donnerstag, 18.30–19.30 Uhr

Leichtathletikstadion Schachen, Aarau

Therese Schenk, Breitensport-Instruktorin SLV

Fr. 56.-/4x inkl. Stöcke

Nordic Walking Technikkurs für »Grosse Grössen«

AnfängerInnen ab BMI 25 ohne Grundkenntnisse

Maximal 10 TeilnehmerInnen

11. März–1. April

26. August–16. September

Mittwoch, 18.30–9.30 Uhr

Leichtathletikstadion Schachen, Aarau

Verena Hartmann, Nordic-Walking-Instruktorin

Fr. 64.-/4x inkl. Stöcke

XCO-Kurse

Nordic Walking- und Jogging-Training mit Hanteln

18. März–1. April

Mittwoch, 18.30–19.30 Uhr

Leichtathletikstadion Schachen, Aarau

Theres Schenk, Nordic-Walking- und XCO-Instruktorin

Fr. 45.-/3x inkl. XCO®-Trainer

Schwimmkurse für Erwachsene

Einführung in die Schwimmtechniken

NichtschwimmerInnen ohne Grundkenntnisse

29. April–24. Juni, 9x

4. November–20. Januar 10, 10x

Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr (Kurszeiten können ändern)

Hallenbad Telli, Aarau

Birgit Eichhorn, Schwimminstruktorin

130.-/10x exkl. Eintritt Hallenbad

Fortsetzungskurs Schwimmtechniken

AnfängerInnen mit Grundkenntnissen

11. Februar–8. April, 9x

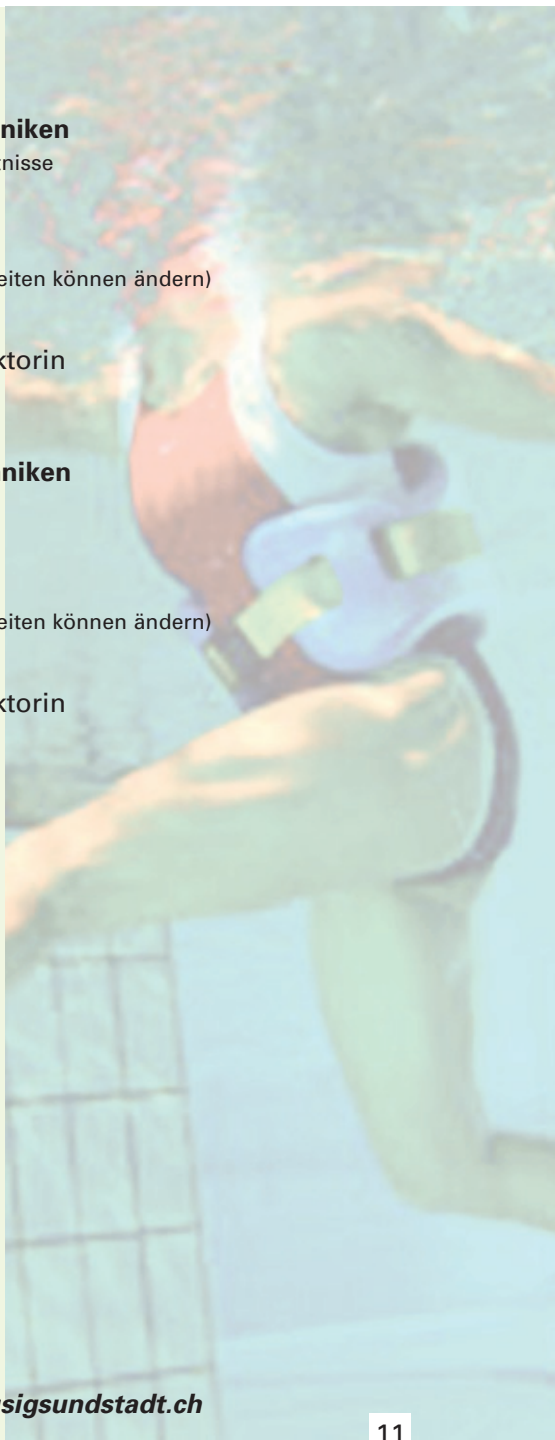
12. August–28. Oktober, 10x

Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr (Kurszeiten können ändern)

Hallenbad Telli, Aarau

Birgit Eichhorn, Schwimminstruktorin

130.-/10x exkl. Eintritt Hallenbad



2020

Besser Schwimmen

Verbesserung der Schwimmtechniken

Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen

09. Februar–6. April, 9x

27. April–22. Juni, 8x

10. Aug.–26. Okt., 10x

02. Nov.–18. Jan. 10, 10x

Montag, 09.00–09.50 Uhr

Hallenbad Telli, Aarau

Birgit Eichhorn, Schwimminstruktorin

Fr. 130.-/10x exkl. Eintritt Hallenbad



Schwimmkurse für Kinder

Ziel: Grundagentests von Krebs bis Eisbär

Kinder ab 1. Jahr Kindergarten. Einteilung erfolgt gemäss Vorkenntnissen in die für sie beste Gruppe.

Ausfall während der Schulferien.

10. Februar–23. Juni

25. August 09–19. Januar 10

Dienstag, 16.30–17.15 Uhr

Dienstag, 17.15–18.00 Uhr

12. Februar–25. Juni

27. August 09–21. Januar 10

Donnerstag, 16.30–17.15 Uhr

Donnerstag, 17.15–18.00 Uhr

Schwimmleiterinnen-Team AARAU eusi gsund Stadt

Hallenbad Telli, Aarau

Fr. 100.- exkl. Eintritt Hallenbad (Ausfall während der Schulferien)

Schwimmen für Kinder / Ferienkurs

in Zusammenarbeit mit der Aarauer Schulpflege.

Ziel: Grundagentests von Krebs bis Eisbär

Kinder ab 1. Jahr Kindergarten

Dienstag bis Freitag, 20. b 24. April

8.30–11.15 Uhr (3 Kurse à 45 Min.)

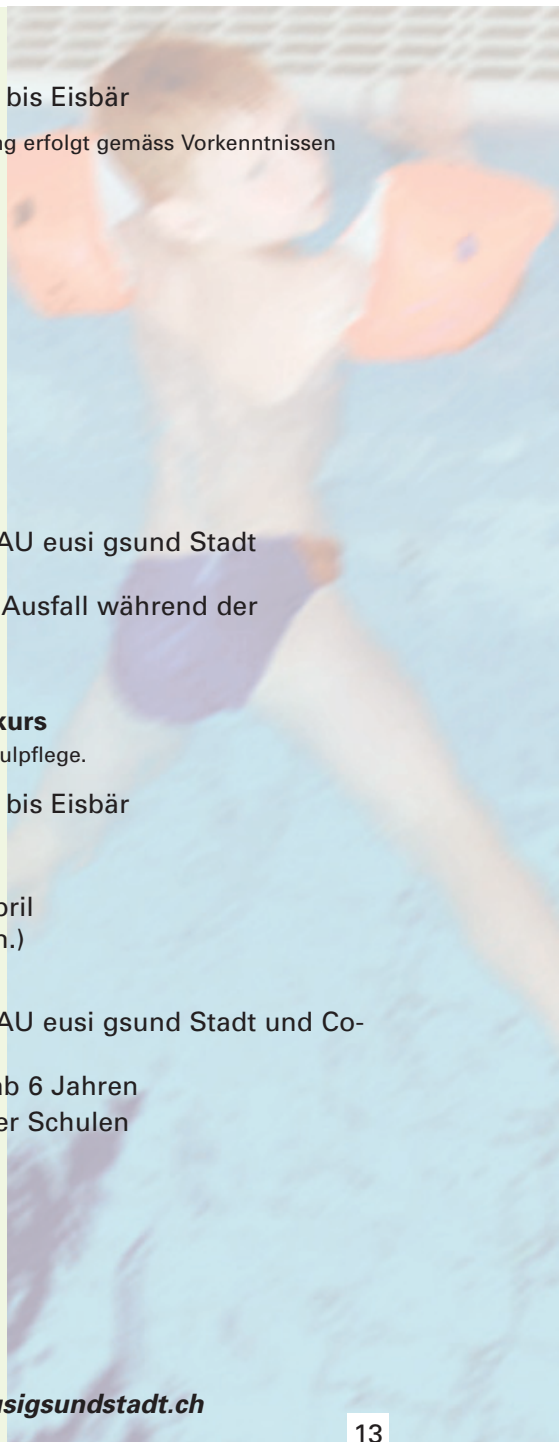
Hallenbad Telli, Aarau

Schwimmleiterinnen-Team AARAU eusi gsund Stadt und Co-LeiterInnen

Gratis, Hallenbad-Eintritt Fr. 3.- ab 6 Jahren

Anmeldung per Talon via Aarauer Schulen

Alle Kurse online: www.aaraueusigsundstadt.ch



Wir fördern Wohlbefinden und Lebensqualität

Die Stiftung AARAU eusi gsund Stadt betreibt seit 1977 erfolgreich Gesundheitsförderung und Prävention auf lokaler und regionaler Ebene.

Sie verfolgt damit das Ziel, die Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt und Region Aarau zu motivieren, selber aktiv zu werden, um gesund zu bleiben. Darüber macht sie sich stark für gesunde Lebensbedingungen.

AARAU eusi gsund Stadt für alle!

AARAU eusi gsund Stadt ist eine gemeinnützige Stiftung, die zu einem bedeutenden Teil von der Stadt Aarau finanziert wird. Ihre Angebote können von allen genutzt werden. Dank gemeinsamer Aktivitäten mit dem Kanton Aargau und verschiedenen Institutionen fliessen der Stiftung weitere Gelder zu. Die Jahresbeiträge der umliegenden Gemeinden, aktionsbezogene Beiträge diverser Sponsoren sowie die Kurseinnahmen tragen dazu bei, das breite Angebot aufrechtzuerhalten und stetig auszubauen.

AARAU eusi gsund Stadt

AARAU eusi gsund Stadt ist keine Eintagsfliege. 1977 aus dem ersten Nationalen Forschungsprogramm entstanden, ist sie ab 1980 als Stiftung stetig weiterentwickelt worden. Sie steht jährlich mit Tausenden Personen in Kontakt, die sich für ihre Anliegen interessieren, von den Dienstleistungen profitieren und aktiv an einem oder mehreren Angeboten teilnehmen. Das Kursangebot sowie die Veranstaltungen werden im Jahresprogramm, auf der Website www.aaraueusigsundstadt.ch sowie in regelmässigen Beiträgen in den Medien publiziert.

Erleben und geniessen

Gesund bleiben und Wohlbefinden beinhalten viele Aspekte. Darum ist die Angebotspalette von AARAU eusi gsund Stadt breit gefächert und auf die verschiedensten Gruppen und Interessen zugeschnitten. AARAU eusi gsund Stadt trägt zur Lebensqualität in der Region bei. Sie ist mit ihren Angeboten an wichtigen Anlässen regelmässig beteiligt und pflegt Kontakt mit zahlreichen Vereinen und Organisationen, die das Ziel einer lebenswerten Stadt und Region teilen.





Atemgymnastik mit Beckenbodentraining

09. Februar–6. April, 9x
27. April–29. Juni, 9x
10. August.–26. Oktober., 9x (3 Wochen Herbstferien)
02. November–18. Januar 2010, 10x
Montag, 10.00–11.00 Uhr
Montag, 12.10–13.10 Uhr

AARAU eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Regina Wehrli, dipl. Atempädagogin
Fr. 160.-/10x

Qi Gong

Fördert die Beweglichkeit, die Konzentration,
die psychische und physische Widerstandskraft.

Über Mittag

11. Februar–1. April, 8x / EinsteigerInnen
29. April–1. Juli, 10x / Fortgeschrittene
12. August–28. Oktober, 10x / EinsteigerInnen
04. November–20. Januar 2010, 10x / Fortgeschrittene
Mittwoch, 12.10–13.00 Uhr / EinsteigerInnen
12. Februar–2. April, 8x
30. April–2. Juli, 10x
13. August–29. Oktober, 10x
05. November–21. Januar 2010, 10x
Donnerstag, 10.40–11.30 Uhr / EinsteigerInnen
Donnerstag, 12.10–13.00 Uhr / Fortgeschrittene

AARAU eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Heiner Weber, Qi Gong-Trainer
Fr. 150.-/10x, inkl. Unterlagen

Rückengymnastik

Sanftes Training zur Körperschulung für Haltung und Bewegung.
Entspannung.

12. Februar–2. April, 8x
30. April–25. Juni, 8x
13. Aug.–29. Okt., 10x
05. November–21. Januar 2010, 10x
Donnerstag, 17.10–18.00 Uhr
Donnerstag, 18.10–19.00 Uhr

Heilpädagogische Schule, Girixweg 20, Aarau
Hanni Säuberli, dipl. Bewegungspädagogin
Fr. 130.-/10x

Autogenes Training

21. Oktober–25. November
Mittwoch, 19.30–21.00 Uhr
Dr. Urs Peter Lattmann

AARAU eusi gesund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Prof. em. FHNW, Psychotherapeut FSP
Fr. 220.-/6x inkl. Unterlagen

Über Mittag

Mit Kinesiologie ins Gleichgewicht

Einfache Entspannungstechniken zur Selbstanwendung und für andere

31. März–5. Mai 2009 (ohne 14. und 21. April)
Dienstag, 12.05–13.05 Uhr

AARAU eusi gesund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Rita Wegmüller, dipl. Kinesiologin, Küttigen
95.-/4x

Über Mittag

Weniger Stress im Beruf und Alltag - Persönliche Ressourcen fördern

Techniken zur körperlich-mentalenen Entspannung sowie Anregungen zum Stress- und Ressourcenmanagement

10. Februar–24. März
Dienstag, 12.05–13.05 Uhr

AARAU eusi gesund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Dr. phil. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP, Aarau
Fr. 180.-/6x inkl. Unterlagen

Tai Ji Quan

Langsame, meditative Bewegungsabläufe zur Stärkung des körperlichen und psychischen Gleichgewichts

12. Februar–2. April
Donnerstag, 9.00–9.50 Uhr

AARAU eusi gesund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Patrizia Tomasi, Tai Ji-Instruktorin
Fr. 120.-/8x, inkl. Unterlagen

Alle Kurse online: www.aaraueusigundstadt.ch

TABAK- UND ALKOHOLPRÄVENTION



2009

Nez rouge

Wir fahren Sie sicher nach Hause

4.-31. Dezember

Sonntag bis Donnerstag:

22.00–01.30 Uhr

Freitag und Samstag:

22.00–03.30 Uhr

Silvester:

bis 05.00 Uhr

Telefon 0800 802 208

Freiwillige Spende

1. Lehrjahr rauchfrei

Ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Departement Gesundheit und Soziales und der Lungenliga Aargau.

Das Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» setzt an, bevor es zu spät ist. Das Projekt unterstützt und motiviert die Jugendlichen in einer kritischen Phase, rauchfrei zu bleiben. Nach erfolgreichem Pilotjahr wurde das Projekt für den gesamten Kanton geöffnet.

Insgesamt 223 Lernende aus 66 Betrieben haben sich verpflichtet, während des 1. Lehrjahres 2008/2009 nicht zu rauchen.

Liste aller teilnehmenden Betriebe:

<http://www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch/teilnehmer.htm>

Informationsveranstaltung für Betriebe

Für die Lehrlingsverantwortlichen der interessierten Betriebe finden zwei Info-Veranstaltungen zum Projekt statt. Der Besuch der Veranstaltung ist keine Bedingung zur Teilnahme am Projekt.

Mittwoch, 29. April 2009: 15.00–17.00 Uhr

Mittwoch, 13. Mai 2009: 10.00–12.00 Uhr

Anmeldung und Kontakt

<http://www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch/ablauf09-10.htm>

Tel: 062 832 40 14

lehrlingsprojekt@llag.ch

Jugendsportwochen

In Zusammenarbeit mit lokalen Sportclubs- und Vereinen

Schnupperkurse während der Herbstferien
Montag bis Freitag, 28. September–9. Oktober gemäss
separatem Programm

Midnight Sport Aarau

Treffpunkt für Sport, Spiel und Musik

Samstags von 20.20–23.00 Uhr (Pause von Mai bis Sept.)
Kasernenturnhalle Aarau
Alter: 13–18. Eintritt frei! Turnschuhe mitnehmen!
www.midnightsport-aarau.ch.vu

Mini-Triathlon- und Mini-Duathlon

500/1000 m Schwimmen, 5/10 km Velofahren, 5/10 km
Joggen/Walken
Sonntag, 14. Juni
7.00–10.30 Uhr
Start/Ziel: Schwimmbad und Leichtathletikstadion
Schachen, Aarau
Triathlon: Fr. 30.-, bis 19 Jahre gratis
Duathlon: Fr. 20.-, bis 19 Jahre gratis
Nachmeldungen plus Fr. 5.-

Monday Night Skate

20 km gemeinsam skaten in der Region Aarau

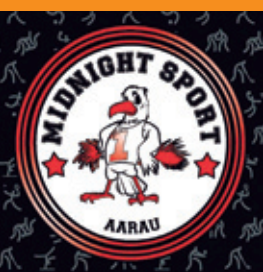
11. Mai, 25. Mai, 8. Juni, 22. Juni, 17. August, 31. August
Montag, 20.00–22.00 Uhr
Start/Ziel: Skatehalle Rolling Rock, Industriestrasse 44
Aarau
Gratis

Quer durch Aarau

In Zusammenarbeit mit dem BTV Aarau

Teamwettkampf (4-5 pro Mannschaft) in Form eines
Staffellaufs durch die idyllische Aarauer Altstadt
Rund-Strecke: Graben, Altstadt, Markthalle

Neu: 14.00 Uhr Streckenputzerlauf für Klein und Gross
auf der Rundstrecke.
Samstag, 25. April 2009
Ab 12.00 Uhr: Ausgabe der Startnummern



12.00 –20.00 Uhr: Festwirtschaft in der Markthalle
14.00–17.00 Uhr: Start der verschiedenen Kategorien.
17.30 Uhr: Siegerehrung
Details und Anmeldung: www.querdurchaarau.ch

Tour d'Argovie

Radfahren: 5 verschiedene Touren von 40 bis 187 Km
für Rennvelos, Mountain- oder Citybikes
Samstag und Sonntag, 15. und 16. August
Details und Anmeldung: www.tour-argovie.ch

Velo: Abendausfahrten

In Zusammenarbeit mit Pro Velo Region Aarau

Ausflüge von ca. 2 Stunden Fahrtdauer auf verkehrsarmen
Velowegen.

Für sportliche Ambitionierte gibt es Zusatzschlaufen.

Montag, 4. Mai,
Dienstag, 19. Mai
Mittwoch, 3. Juni
Donnerstag, 18. Juni
Montag, 29. Juni
Dienstag, 14. Juli
Mittwoch, 29. Juli
Donnerstag, 13. August
Montag, 24. August
Dienstag, 8. September

Helm erwünscht
Besammlung: Bahnhofplatz, Aarau
Start: 18.30 Uhr

Wen-Do Wochenend-Seminar

Selbstverteidigung für Mädchen 9–12 Jahre

16./17. Mai
Samstag, 11.00–17.00 Uhr
Sonntag, 10.00–16.00 Uhr

Turnhalle Gönhard, Weltstrasse, Aarau
Ainca Kira, Wen-Do-Trainerin
Fr. 150.-

Alle Kurse online: www.aaraeusigsundstadt.ch



Allgemeine Hinweise

Anmeldungen sind verbindlich, auch wenn sie von uns noch nicht bestätigt wurden.

Kursbestätigung und Rechnung erfolgen, sobald der Kurs die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht hat. Ist dies bis eine Woche vor Kursbeginn nicht der Fall, behält sich AARAU eusi gsund Stadt vor, den Kurs zu annullieren.

Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn, berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.-, bei späteren Absagen stellen wir zusätzlich zu dieser Gebühr 50% der Kurskosten in Rechnung. Sie haben die Möglichkeit, uns eine Ersatzperson zu melden.

Kursabbrüche aus gesundheitlichen Gründen melden Sie bitte umgehend der Geschäftsstelle und senden anschliessend ein ärztliches Zeugnis. Wir erstatten danach die Kosten für die verpassten Lektionen abzüglich Fr. 30.- Bearbeitungsgebühr zurück. Für Kursabbrüche, die erst im letzten Drittel des Kurses erfolgen, besteht kein Anspruch auf Rückzahlungen.

Gilt für ganzjährige Kurse:

Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen bei mindestens drei aufeinanderfolgenden Lektionen passen müssen, melden Sie Ihren Ausfall bitte umgehend der Geschäftsstelle und senden anschliessend ein ärztliches Zeugnis. Wir schreiben Ihnen dann die Lektionen im nachfolgenden Kursblock gut. Als Bearbeitungsgebühr berechnen wir den Preis einer einzelnen Kursstunde.

Wir schliessen jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen kann AARAU eusi gsund Stadt nicht haftbar gemacht werden.

Alle unsere Kurse online auf: www.aaraueusigsundstadt.ch



Anmeldung

Kursname

Kursdaten

Kurszeiten

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ/Ort

Tel. tagsüber

Geburtsjahr

Datum

Unterschrift

Anmeldung an:

AARAU eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau

oder online: www.aaraueusigsundstadt.ch

info@araueusigsundstadt.ch



Die Auszeichnung für Gastrobetriebe, welche unser Anforderungsprofil erfüllen. Mehr: www.araeueusigundstadt.ch

AARAU eusi gsund Stadt
Schlossplatz 1, 5001 Aarau
Fon 062 822 32 61
Fax 062 824 20 51
info@aaraeusigsundstadt.ch
www.aaraeusigsundstadt.ch

Präsident Stiftungsrat, Michael Ganz
Geschäftsleitung, Kurt Röthlisberger
Organisation und Kurswesen, Rita Wegmüller
Administration, Patrizia Tomasi

AARAU eusi gsund Stadt wird von folgenden Sponsoren und
Partnern unterstützt:

suva

visana

Kantonsspital Aarau




LUNGENLIGA AARGAU


ATHLETICUM
AARGAU

RAIFFEISEN